サルビア

サルビアは、健康、安全を意味するラテン語の「salvare」に由来、古くから薬用として使われていました。

社団法人　全日本トラック協会

〒163-1519　東京都新宿区西新宿１丁目６番１号
新宿エルタワー 19 階
TEL.03-5323-7109 ㈹
ホームページ http://www.jta.or.jp
平成 23 年９月発行

監修：日原　徹（ひはらクリニック［内科・泌尿器科］院長）

2011.09.100,000

トラックドライバーの 健康管理手帳

体調不良による交通事故をなくしましょう

社団法人 全日本トラック協会

はじめに

トラックドライバーの高齢化にともない、「定期健康診断の有所見率（定期健診で異常が見られた割合）」が、年々高くなってきています（次ページ参照）。

本書は、トラックドライバーの健康に起因する事故の撲滅と、ドライバー自身による健康管理を、効果的に進めることを目的に作成いたしました。

本文では、生活習慣に係る疾病（脳卒中・心臓病・高血圧症・糖尿病・肥満・高脂血症 など）の基礎知識、生活習慣の改善のほか、疲労回復のポイントなど、健康面での改善に向けて取り組めるよう構成しています。

本書を活用して日々健康に努め、安全・安心な運転に努めていただければ幸いです。

INDEX

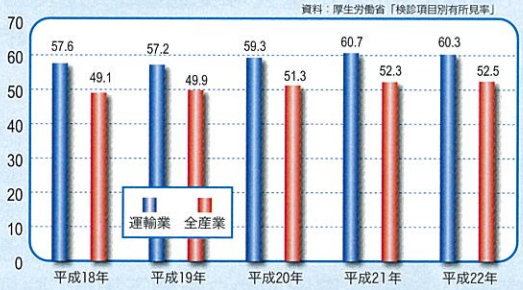
はじめに…… 1
1章：生活習慣に係る疾病の基礎知識… 3
2章：生活習慣の改善 …… 9
3章：定期健康診断の活用 …… 13
4章：健康状態の確認 …… 17
5章：疲労回復のポイント …… 23

定期健康診断の有所見率の推移（全産業と運輸交通業）

※運輸交通業とは：トラック、タクシー、バス、鉄道。

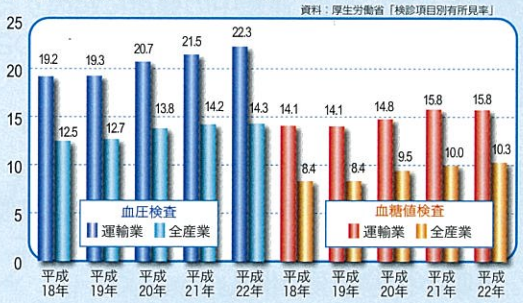
(1) 定期健康診断の有所見率の状況

資料：厚生労働省「検診項目別有所見率」



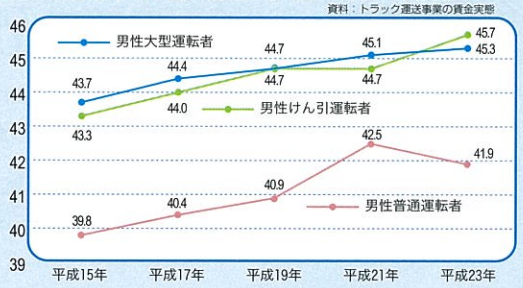
(2) 定期健康診断（血圧・血糖値）の有所見率の推移

資料：厚生労働省「検診項目別有所見率」



(3) 運転者の平均年齢の推移（一般・特積の合計値）

資料：トラック運送事業の賃金実態



健康に起因し、重大な交通事故を起こす主な生活習慣病の基礎知識と、改善ポイントについて知識を深めておきましょう。

脳卒中

脳卒中は、脳血管の障害によって発生する病気の総称で、脳出血やクモ膜下出血、脳梗塞などを指します。運転中の健康に起因する事故の中では、脳卒中や心筋梗塞が3分の2を占めています。

改善ポイント

1. 高血圧の人は、正常な人と比べ5倍以上の脳卒中の危険性があります。塩分を控えめに、血圧のコントロールを。
2. 糖尿病も脳卒中の一因です。血糖値を上げる糖質を控え、タンパク質を取るなどして血糖値を改善しましょう。
3. 高脂血症が続くと動脈硬化が進み、脳卒中の原因に。動物性脂肪や飲酒、糖分の取り過ぎに注意しましょう。
4. 肥満は脳卒中の大敵。そのほかストレスや過労、寒さなども危険因子です。

心臓病（心筋梗塞、狭心症）

生活習慣病に係る心臓病としては、動脈硬化が原因の虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）があります。心筋梗塞や狭心症は、突然死や過労死の原因でもあるように発病すると命をおびやかします。

改善ポイント

1. 栄養バランスを考えた食事を。過食や脂肪の取り過ぎは肥満や高脂血症の要因です。
2. 運動不足にならないような適度な運動で、ストレスを解消し、常に気分をリフレッシュしましょう。
3. 動脈硬化は、高脂血症や高血圧、喫煙、肥満、糖尿病、ストレス、過労などから起こります。3個以上あてはまれば要注意。疾患のある人は、きちんと治療を続けましょう。
4. 動悸や息切れ、胸の痛みなどは心臓病のまえぶれ症状です。早急に医師の診察を受けましょう。

高血圧症

高血圧とは、血圧が正常範囲を超えて高い状態が長期間続くことで、放置しておくと動脈硬化になり、虚血性心疾患や脳卒中の原因となります。運転中に高血圧の人が脳卒中で意識を失い、事故を起こした事例も報告されています。

改善ポイント

1 血圧の変化をつかむために、1日2回（朝と晩）血圧を測り、血圧を管理しましょう。

2 血圧を測る場合は、比較的正確に測定できる「カフ」を巻きつけるタイプの血圧計を使用しましょう。

3 血圧計は、イスなどに座って安静にし、心臓の高さと同じ位置になるようカフを肘（ひじ）の少し上に巻いて測定します。取扱説明書をよく読んで使用しましょう。

＊血圧を下げるにはウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。毎日30分、1日1万歩を目指しましょう。

糖尿病

糖尿病は、肥満により血糖値を調整するホルモンの動きが低下して、血糖値が上昇することで発症します。多くの合併症にむしばまれ、命取りになる危険性もあります。

改善ポイント

1 糖尿病はきちんとした食事制限が大切です。（3食きちんと取り、間食や夜食はしない。腹八分目を心がけ、偏食をせずバランスよく取る）

2 甘味・塩味を控えめに。野菜や食物繊維、海藻類をたっぷりと。動物性脂肪は控えめに。

3 アルコール類は適量を厳守しましょう。

4 ウォーキングのほか、継続できる運動を選び習慣化、肺機能を増強して体力アップを。

5 食事と運動で肥満防止に努めましょう。肥満を解消すれば、血糖値は改善します。

肥満

肥満は、高血圧症や糖尿病、心臓病のほか肝脂肪や胆石、痛風や腰痛、関節炎など他の病気を引き起こします。

肥満度の算定法には、BMI（体格指数）を用います。理想体重はBMI＝22で、BMI＝26以上は肥満といえます。

BMIの計算方法

・BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

・理想体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

改善ポイント

1. 肥満の原因は、食事内容と運動不足です。食事療法と運動療法で減量を図りましょう。
2. 3度の食事は規則正しくきちんと取り、間食はせず、腹八分目を守りましょう。
3. 料理は薄味で、揚げものや炒めものは少なめに。飲酒は適量を守りましょう。
4. 食事はよく噛むこと。脳の満腹中枢が刺激され、食欲にブレーキがかかります。

高脂血症

高脂血症とは、血液中のコレステロールや中性脂肪が高くなりすぎた状態のこと。コレステロールには、善玉と悪玉があり、悪玉が多すぎると動脈硬化を起こします。

中性脂肪は、多すぎると皮下脂肪や心臓、肝臓、血管などに蓄積されます。

改善ポイント

1. 血液中のコレステロール、中性脂肪を下げるよう毎日の食事に注意しましょう。
2. 動物性脂肪やアルコール、お菓子などは中性脂肪を増やし、善玉コレステロールを減少させるので控えめに。タバコも同様です。
3. 卵は1日1個を目安に、牛乳は低脂肪のものを適度に摂取しましょう。
4. 食物繊維や豆類は脂肪の排泄を促します。
5. 適度な運動は肥満を防ぎ、善玉コレステロールを増やす効果があります。積極的に運動を。

日本人に多い高血圧や糖尿病、動脈硬化による心臓病や脳卒中などの病気は、いずれも健康に起因する重大な交通事故につながる要因となっています。

これらの病気は、生活習慣に関係していることから「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病の予防には、体の健康状態に関心を持ち、健全な生活習慣（食生活、飲酒、喫煙、運動、休養）を保つことが大切です。ここでは生活習慣の改善について見ていきましょう。

食生活

生活習慣病を防ぐために、"6つの基礎食品"を参考に、1日30品目を食べるようにしましょう。

■6つの基礎食品　＊括弧内は栄養素と効果

第1群	魚、肉、卵、大豆など（たんぱく質）
第2群	乳製品、海草類、小魚など（カルシウムほか）
第3群	緑黄色野菜：人参、ほうれん草など（カロチン）
第4群	淡色野菜：大根、白菜、果実など（ビタミン類）
第5群	米、パン、いもなど（糖質：エネルギー源）
第6群	バター、サラダ脂など（脂肪：エネルギー源）

＊日々の食事では、各群の中からいろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。

飲酒

適量を超えたアルコールは「生活習慣病」の大きな要因となり、心身にさまざまな悪影響を及ぼします。適量を守り、週に1日～2日は休肝日をつくりましょう。

点呼時のアルコール検知器の使用を義務づけ

国土交通省は、事業用自動車の飲酒運転ゼロを目標に、2011年5月1日より「点呼時のアルコール検知器の使用」を義務づけました。

電話点呼の場合には、運転者に検知器を携行させ、検知結果を報告させることになっています。厳守しましょう。

喫煙

タバコの煙には、数百種類の発がん物質が含まれています。その煙が口から吸い込まれ、血液の流れに乗って全身に運ばれるため、各種がんの発生率が高くなります。

また、高血圧や糖尿病などの生活習慣病への影響も大きくなります。

運動

適度な運動は、生活習慣病の予防に欠かせません。

運動としては、ウォーキングや水泳などの“有酸素運動”が効果的です。楽しみながら続けられる運動を継続しましょう。

休養

自分にあった気分転換やリラックス法を見つけ、ストレスと上手につきあいましょう。

入浴はリラックス効果を高める、最も手軽なストレス解消法です。また、日々、心地よい睡眠で心身の回復に努めましょう。

睡眠時無呼吸症候群
(SAS：Sleep Apnea Syndrome)

SASとは、睡眠中に舌が垂れ下がって気道をふさぎ、幾度となく呼吸が止まり、十分な睡眠をとることができない病気です。

自分がSASでは？と疑いを持ったら、SASスクリーニング検査を受けるようにしましょう。

適切な治療を受ければ、健常人と何ら変わりなくなります。

健康診断の目的は、発病などの状態をいち早く見つけることですが、診断結果を活用して、運転者の健康保持増進に役立てることにもあります。

健診結果が出たら、検査値が基準値の範囲内か、過去数年の結果と比べて変化していないかを確認しましょう。

さらに、生活習慣や遺伝的要因、年齢などのリスクを持っていないかをチェックし、血糖値の上昇や体重増などがあれば、生活習慣を見直していきましょう。

年に1度は必ず定期健診の受診を

多くの病気は、定期的に健診を受けて早期に発見すれば、予防したり悪化を防いだりすることが可能です。

年に1度は必ず定期健診を受け、万全な体調で仕事に望みましょう。

健康診断の法定検査項目と検診内容

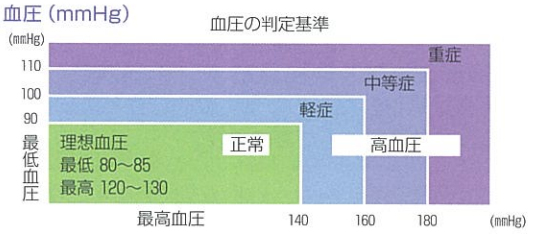
- 既往歴および業務歴の調査
- 自覚症状および他覚症状の有無の検査
- 身長、体重、腹囲、視力および聴力の検査
- 胸部エックス線検査および喀痰(かくたん)検査
  喀痰検査は、がんのうち比較的口から近い部分のがんを発見するための検診。
- 血圧の測定
  心臓病や脳出血などの予兆を判断するための検診。
  (最高値を収縮期血圧、最低値を拡張期血圧という)
- 貧血検査
  赤血球の数やヘモグロビンの量などの貧血検診。
- 肝機能検査
  「沈黙の臓器」肝臓の異常を早期に発見する検診。
- 血中脂質検査
  総コレステロールと中性脂肪の血中濃度測定。
  高脂血症を判定することが主な目的。
- 血糖検査
  糖尿病の基本的な検診。
- 尿検査
- 心電図検査

健康診断の検査値の見方

体重（BMI）

基準外（低値）	基準値	基準外（高値）		
		軽度	中等度	重度
～18.5	18.5～24	25～29	30～34	35～

血圧（mmHg）



＊日本高血圧学会では、診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上を「高血圧」としています。

LDL（悪玉）コレステロール（mg /dℓ）

中性脂肪（mg /dℓ）

赤血球（万個 / μ L）

男性

女性

血糖（空腹時）（mg /dℓ）

〔参考〕健康診断の受診

労働安全衛生法では、労働者は事業者が行う定期健康診断を1年以内ごとに1回、深夜業（午後10時から翌日の午前5時までの間における業務）を含む業務に従事する場合は6カ月以内ごとに1回、受診することが義務づけられています。

さらに、深夜業を含む業務に従事する方には、定期健康診断以外の自発的健康診断制度が設けられており、自己の健康に不安を感じ、次回の定期の健康診断を待てない場合に、自ら健康診断を受診することができます。

その際、①常時使用される労働者、②健診前の6カ月間に計24回以上深夜業に従事した方、③受診希望年度に当助成金支給を受けたことがない方、の3項目すべてに該当していれば、受診に要した費用（消費税を含む）の4分の3に相当する額（最高支給額は7,500円）が助成されます。

詳しくは、お近くの都道府県産業保健推進センターへおたずねください。

＊事業者は、週40時間を超える労働が1月あたり100時間を超え、かつ疲労の蓄積が認められるときは、労働者の申し出により、医師による面接指導などを受けなければなりません。

健診で異常が見つかったら

・要精密検査や要再検査と判定されたら、そのまま放置せず必ず受診しましょう（受診時には健診結果を持参します）。
・専門医による精密検査が必要な場合は、医師に紹介状の要請をお願いしましょう。

検診の結果、「要治療」と指摘されたら

医師に相談して、トラックを運転するときの健康状態についてアドバイスを受け、事業者（運行管理者）に報告。できれば乗務の可否、配慮事項などの所見を添付しましょう。

持病を持ち、医師にかかっている場合

医師から聞いて書きまとめたメモや、医師の診断書(有料)を提出するなどして、持病治療中である旨をきちんと報告しましょう。

やむをえず薬を服用する場合は

風邪や花粉症、鼻水などのアレルギー症状を和らげる薬の成分には、抗ヒスタミン薬などの眠くなる成分を含んだものがあります。

薬を服用する場合は副作用に注意し、正しい使用方法を守りましょう。

薬の副作用の注意点

・薬の副作用は個人の体質にもよります。アレルギー体質、腎臓や肝臓の悪い人、高齢者などは特に注意が必要です。
・薬の服用にあたっては医師や薬剤師に「自分は運転者である」ことや「自分の体質や副作用の経験」などを告げ、きちんと指示を受けましょう。
・市販薬を服用する場合は、決められた用法・用量を守りましょう。
・薬の服用後、何か変だと感じたら、すぐに医師や薬剤師に連絡を。運転中は運行管理者に連絡を。

体調不良などの自覚症状がある場合

当日、体調が悪いと感じたら、運行管理者の指示に従って、無理に乗務することは避けましょう。

運転中に万一、体調が悪くなった場合は、無理に運転を続けず、安全に停車できる場所で運行管理者に携帯電話や無線などで報告、指示を仰ぎましょう。

道路交通法（第66条）では、過労、病気、薬物の影響その他の理由により、正常な運転ができないおそれがある状態で車を運転してはならない、とされています。

短い仮眠や飲物を取るだけでも、体調を整える効果があります。無理な運転は事故のもと。体調が悪くなったら、まず運行管理者に連絡をとりましょう。

炎天下では熱中症に注意を

最近は、屋外での荷卸作業中などに熱中症で倒れ、死亡する事故が起きています。炎天下での作業では、定期的な水分・塩分の摂取に努めましょう。

疲労回復と思っても…

・眠気や疲れ防止に缶コーヒーは効果的ですが、缶コーヒー1缶には角砂糖約5個分の糖分や乳化剤が含まれています。飲み過ぎは肥満のもとです。

・健康ドリンク剤は、根本的な疲労回復剤ではありません。サプリメントも同様であくまでも栄養補助食品です。

ドリンク剤やサプリメントに頼るよりも、「適度な運動と十分な睡眠で疲労回復」と「バランスの良い食生活」を心がけましょう。

健康管理自己診断シート

普段から「自分の健康状態」を確認しておきましょう。

*下記のチェック項目すべてに該当しない場合、体調は万全といえます。

常日頃から確認しておく項目

No.	項　目
1	熱がある
2	疲れを感じる
3	気分が悪い
4	おなかをこわしている
5	眠気を感じる
6	腹痛・頭痛などを我慢している
7	そのほか健康状態に関して、何か気になることがある

病気などを治療している時に確認しておく項目

No.	項　目
1	病気の治療が必要であるが、通院しないことがよくある
2	医師に処方された薬を飲まないことがよくある
3	医師に指示された事項を守らないことがよくある

具体的な病気に対して確認しておく項目

No.	項　目	高血圧症	心血管系疾患	糖尿病
1	脈が乱れることがある	●		
2	めまいがする	●	●	
3	頭が重い、あるいは痛い	●		●
4	動悸がする	●	●	●
5	脈が乱れたり、極端に遅くなることがある		●	●
6	息切れがする		●	●
7	気分が悪い		●	●
8	胸痛がする		●	●
9	のどが異常にかわくことがある			●
10	だるさ、疲れがひどい			●
11	目立って痩せてきた			●
12	トイレが近い			●
13	冷や汗が出る感じがする（低血糖のおそれあり）			●
14	めまいがしたり、著しい倦怠感がある			●

疑われる病気 ： ●高血圧症 ●心血管系疾患 ●糖尿病

1つでも該当する項目がある場合は・・・

体調が悪く、乗務前に左記項目のようなことがあったら、点呼時に運行管理者に申し出て、指示を受けてください。無理に乗務することは禁物です。

病気にかかってしまったら、医師の指示をよく聞き守ってください。健康管理がよければ、長く元気に働くことができます。

「高血圧症」「心血管系疾患」「糖尿病」はトラックドライバーにとって危険な病気です。
定期健康診断で健康状態を確認するとともに、常日頃からのセルフチェックが大切です。

この章では、運転中の疲労回復のポイントについて紹介します。

疲れ目

疲れ目は、運転中の情報収集の90%を視覚に頼ることで生じます。とくに夕方はいちばん視力が落ち、事故につながりやすくなります。眼が疲れたら要注意。車を止めて眼を休めましょう。

疲れ目防止

・眼が疲れたときは、車を止めて眼をつむって休息するのが最善の方法です。

・冷水で顔を洗うか、眼に冷たいおしぼりをあてることも効果的です。

・握り拳(こぶし)で、額(ひたい)や首すじを叩いても疲れがとれます。

・夜間運転では、眼がショボショボしたり、一点をぼんやり見続けたら限界です。すぐに休憩をとりましょう。

腰 痛

腰痛は、ドライバーが運転席に座って“ハンドルを握る姿勢が長く続く”ことに原因があります。座ると足はラクですが、背骨にとっては逆で、上体に無理がかかり腰痛の原因となります。

腰痛防止

・猫背の姿勢での運転は腰や肩、首の血行不良を起こしやすく、腰痛や肩こりの原因に。正しい運転姿勢を心がけましょう。

・シートを適度に前に出して深く腰かけ、背筋を伸ばして正しい姿勢で運転を。

・休憩時には背伸びや足の屈伸運動を行い、筋肉の疲労回復に努めましょう。

・運転直後の重量物などの荷降ろし作業は、筋肉が固まっているため、軽い運動で身体をほぐしてから始めましょう。

肩こり

肩こりの原因と対策

肩こりは、長時間の運転を続けることで、うなじや肩の筋肉が“頭部を支える”ために緊張を続けることにより生じます。腕を支えている肩の筋肉はいつも緊張状態にあり、運転などで手先を使うとさらに緊張して疲れ、硬くこってしまいます。

軽い肩こりは、筋肉をあたため、もみほぐすと解消できます。

肩こり解消法

○ **筋肉をあたため、もみほぐす**

筋肉をあたためると血管を広げ、血行を良くする効果があります。長時間の運転後は入浴や温湿布薬、お灸、蒸しタオルであたためるなど、手軽にできる方法で肩こり解消に努めましょう。

○ **筋肉をリラックスさせ血流を改善する**

肩こりには、ストレッチ体操がなにより。できればリラックス体操や水泳などをまめに行いましょう。

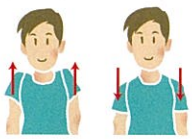
肩こりをやわらげる体操

痛みのあるときは無理をせず、「少し痛いかな」と思うところでやめましょう。

・首を前後・左右に曲げます

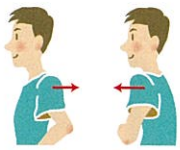
・首を左右に向けた後、首を回します

・肩を上下にすくめます



・肩を前後に回します

・肩を後に引き、前に出します



・腕を頭上まで振り上げます

簡単な腰痛防止体操

○ **腰かけ前曲げ**

・椅子に腰かけて、膝を左右に開き、膝の間に頭を入れるつもりで、ゆっくりと腰を前曲げにしていきます。

・痛みがなくなったら、さらに前に曲げていき、無理のないところまで曲げたら、その姿勢で20秒間、ゆっくりと呼吸を繰り返します。

日常生活でのストレッチと効果

ストレッチは、日頃あまり動かさない筋肉を伸ばして、血行を良くし、脂肪を燃焼したり、老廃物の代謝を促します。疲れがとれやすく、腰痛予防にも役立ちます。

《ストレッチのやり方》

下半身のストレッチ

① アキレス腱、足首、膝関節を伸ばします

② 股関節、膝関節、大腿部裏側の筋、アキレス腱を伸ばします

③ 股関節、大腿部、膝関節、殿筋、アキレス腱、ふくらはぎを伸ばします

胴と腰のストレッチ

① ふくらはぎ、大腿部裏側、殿筋、腰筋を伸ばします

② 腰筋、下股の筋を伸ばします

③ 胸筋、肩周辺の筋を伸ばします

④ 肩関節、股関節、肩周辺の筋、内股の筋を伸ばします

上半身のストレッチ

① 肩周辺と上背部の筋を伸ばします

② 肩周辺の筋、肩関節、体側の筋を伸ばします

③ 首筋を伸ばします

④ 首筋を伸ばします

⑤ 首筋を伸ばします

⑥ 腕、肩周辺、上股の筋を伸ばします

⑦ 腕、肩周辺、体側の筋を伸ばします

日常生活でのストレッチと効果

ストレッチのメリットは、「場所を選ばない」「どんなときでもできる」「運動効果が十分」「疲労を回復させる」ことにあります。ここでは日常生活で簡単にできるストレッチ例を紹介します。

朝、目覚めのストレッチ

① 全身を伸ばします
大きく背伸びをして、全身をリラックスさせます。

② 首の筋肉を伸ばします
枕に頭をのせ、首を片側に倒して静止します（逆側も）。

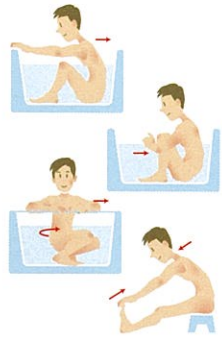
③ 太ももの内側を伸ばします
左足を立てて、膝の内側に左手を置きます。そのまま外側に向けて倒します（右足も同様に行います）。

④ 腰を伸ばします
立てた片足と、反対の手を膝の外側にあて、そのまま足を交差するように倒します（両足とも行います）。

⑤ 腰とお尻を伸ばします
片足を両手で抱えて、胸に引き寄せます（両足とも行います）。

⑥ 腹筋を伸ばします
ひじをついて上体を引き上げ、そのまま静止します。

入浴時、浴槽でのストレッチ



① 両腕を伸ばし身体を引く
浴槽にしゃがんで両腕を伸ばし、縁につかまって身体を後ろに引き、背中を伸ばします。

② ひざを胸に引き寄せる
両手でひざを抱え、胸まで引き寄せて背中を丸め、背中と腰を伸ばします。

③ 上体をひねり、腰を伸ばす
しゃがんだまま、両手で浴槽の縁をつかみ、上体をひねりながら腰を伸ばします（反対側も行います）。

④ 爪先を前に押し出す
両足を出し、爪先を前に押し出すようにして、すねを伸ばします。

⑤ イスに腰かけ足を伸ばす
風呂のイスに腰かけて両足を伸ばし、上体をかがめながら、ふくらはぎを伸ばします。

ドライバーのストレッチ（休憩時に行いましょう）

① 腰を伸ばします
車のシートに深く腰かけ、指を下に向けて、両方の手のひらをハンドルの下方に、できるだけ水平につけます。そのままシートに背中を押しつけるようにして、手首と腕の裏側を伸ばすようにします。

② 肩を伸ばします
シートに座った状態で背中をまっすぐにし、両手を頭の後ろで組みます。そのまま両ひじを後ろに引っ張るようにしながら、胸を張ります。

③ 背中を伸ばします
ハンドルの上方をつかみ、頭を両腕の間に入れながら背中を丸め込むように腕を伸ばします。ハンドルを押すようにすると、背中の筋肉が伸びます。